

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori

Kajian Teori dalam penelitian ini digunakan sebagai acuan berfikir secara ilmiah dalam rangka untuk memecahkan masalah. Pada kajian teori ini, dimuat beberapa pendapat ahli. Secara garis besar akan diuraikan tentang: pengertian pendidikan jasmani, tujuan pendidikan jasmani, perkembangan gerak, pencak silat, alat peraga “modifikasi *pacing*”, alat peraga, macam-macam media, jenis-jenis media manfaat alat peraga, kajian penelitian yang relevan, kerangka pikir.

2.1.1 Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah fase dari proses pendidikan keseluruhan yang berhubungan dengan aktivitas berat yang mencakup sistem, otot serta hasil belajar dari partisipasi dalam aktivitas tersebut. (Mardiana, 2014). UNESCO yang tertera dalam *International Charte of Physical Education* Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak. Pendidikan jasmani merupakan bagian integrasi dari pendidikan secara keseluruhan melalui berbagai kegiatan jasmani yang bertujuan mengembangkan individu secara organik, neuromuskuler, intelektual dan emosional (Mardiana, 2014).

Websters New Collegiate Dictionary (1980) menyatakan bahwa pendidikan jasmani (*physical Education*) adalah pengajaran yang memberikan perhatian pada pengembangan fisik dari mulai latihan *kalistenik*, latihan untuk kesehatan, senam serta performan dan olahraga pertandingan. *Ensikiopedia* Indonesia menyebutkan bahwa pendidikan jasmani adalah olahraga yang dilakukan di sekolah-sekolah, terdiri dari latihan-latihan tanpa alat dan dengan alat, dilakukan di dalam ruangan dan di lapangan terbuka. Demikian pula menurut Menpora, pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak (Mardiana, 2014).

Beberapa pengertian diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktifitas jasmani yang dijadikan sebagai alat peraga untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Sebagai bagian integral dari proses pendidikan keseluruhan pendidikan jasmani merupakan usaha yang bertujuan untuk mengembangkan kawasan yang organik, neuro muskuler, intelektual dan sosial. Pendidikan jasmani tidak hanya menekankan pada penekanan dan pengembangan dalam bagian otot saja melainkan juga kecerdasan dan jiwa sosial peserta didik juga akan mengalami perkembangan atau perubahan seiring dengan berjalannya kegiatan atau aktivitas yang dilakukan ketika melakukan aktivitas jasmani.

2.1.2 Tujuan Pendidikan Jasmani

Sama halnya dengan pengertian pendidikan jasmani, tujuan pendidikan jasmani seringkali dituturkan dalam redaksi yang beragam, namun keragaman penuturan tujuan pendidikan jasmani tersebut pada dasarnya bermuara pada pengertian pendidikan jasmani melalui aktifitas jasmani sekaligus merupakan proses pendidikan untuk meningkatkan kemampuan jasmani. Adapun keberagaman tujuan pendidikan jasmani yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan gerak jasmani peserta didik.

Oleh karena itu, tujuan yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani mencakup perkembangan individu secara menyeluruh. Artinya, cakupan pendidikan jasmani tidak hanya pada aspek mental, emosional sosial dan spiritual. Karena tujuan pendidikan jasmani bersifat menyeluruh, maka tidak jarang kita menemukan rumusan tujuan jasmani yang penuturan dan pengklasifikasinya beranekaragam.

Tujuan penjas dapat diklasifikasikan kedalam empat kategori, yaitu:

a. Perkembangan fisik

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktifitas aktifitas yang melibatkan kekuatan kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang.

b. Perkembangan Gerak

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerakan secara efektif, efisien, halus, indah, sempurna.

c. Perkembangan Mental

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berfikir dan menginterpretasi keseluruhan pengetahuan tentang penjasorkes kedalam lingkungannya, sehingga memungkinkan tumbuh dan berkembangnya pengetahuan, sikap dan tanggung jawab peserta didik.

d. Perkembangan sosial

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan peserta didik dalam menyelesaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat. Berdasarkan beberapa pendapat tentang tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, maka dapat disimpulkan bahwa tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dapat disimpulkan menjadi empat aspek yaitu aspek fisik, aspek psikomotorik, aspek kognitif, aspek efektif. Salah satu komponen utama dalam pembelajaran penjasorkes adalah pengembangan gerak peserta didik yang cenderung aktif dalam pembelajaran. (Suherman, 2010)

2.1.3 Perkembangan Gerak

Gerak (motor) sebagai istilah umum untuk berbagi bentuk dan perilaku gerak manusia. Sedangkan psikomotor khusus digunakan pada domain mengenai perkembangan manusia yang mencakup gerak manusia. Jadi gerak (motor) Ruang lingkupnya lebih luas dari psikomotor. Kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa peserta didik lakukan guna meningkatkan kualitas hidup (Ma'mun, 2002).

Salah satu pembelajaran dalam pendidikan jasmani dan kesehatan terdapat materi tentang keterampilan gerak dasar. Keterampilan dalam gerak dasar meliputi tiga macam yaitu :

a. Gerakan lokomotor

Gerakan lokomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain. Dalam materi keterampilan peserta didik dituntut untuk mampu menguasai beberapa keterampilan gerak dasar gerakan dasar yang paling sering dilakukan oleh anak pada setiap aktivitasnya adalah gerakan dasar lokomotor yang terdiri atas gerakan jalan, lari, lompat dan loncat. Gerak dasar lokomotor yang diterapkan di dalam mata pelajaran pendidikan jasmani harus perlu bimbingan dan latihan supaya gerakan yang dilakukan baik dan benar, berjalan berlari melompat dan meloncat.

b. Gerakan Non Locomotor

Gerakan Non Locomotor dilakukan ditempat tanpa memindahkan tubuh di tempat tanpa adanya ruang gerak yang memadai. Contohnya adalah mendorong, menarik, memukul dan menendang.

c. Gerakan Manipulatif

Gerakan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki tetapi tubuh juga dapat digunakan. Contohnya adalah menangkap dan menggiring bola. Menurut Badan Standar Nasional pendidikan (2006:2) Salah satu tujuan pelaksanaan pendidikan jasmani adalah meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar. Berdasarkan pendapat tersebut

dapat diartikan bahwa kemampuan gerak dasar adalah kemampuan dan kesanggupan untuk dapat melakukan tugas-tugas seperti kehidupan sehari seperti jalan, lari, lompat, dan lempar.

2.1.4 Kompetensi Dasar :

1. Memahami variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerakan dasar (sikap kuda-kuda) olahraga bela diri
2. mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri

Gerakan lokomotor adalah gerakan memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain, baik secara horisontal maupun secara vertikal, gerakan tersebut diantaranya adalah berjalan, berlari, melompat, meloncat. (Mahendra, 2006:32)

Gerakan lokomotor dapat diartikan sebagai gerak memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain secara. gerakan tersebut diantaranya adalah berjalan, berlari, melompat, meloncat (Yudanto, 2011:12)

Gerakan lokomotor dibagi menjadi empat bagian, yaitu gerak lokomotor pada kedua kaki (berjalan, berlari, melompat, gerakan-gerakan tari) dalam sebuah permainan biasanya variasi gerakan dapat dilakukan dengan mengubah arah, jalur, atau tumpuan tertentu), gerakan lokomotor dalam posisi tertentu. Gerakan lokomotor dalam posisi bertumpu (gerakan bermain meniru gerakan binatang) gerakan lokomotor dalam posisi menggantung (naik tambang, menggantung pada

palang, berjalan pada palang dengan kedua tangan). Gerak lokomotor menggunakan pola dominan yang lain (mengguling kedepan, mengguling kebelakan, lompat kodok, lompat harimau) (sugiarti, 2015:3)

Secara umum penulis menyimpulkan bahwa gerak dasar lokomotor adalah gerak dasar yang ditandai dengan adanya perubahan posisi tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain atau satu titik ke titik yang lain dari posisi tertentu kearah tertentu. Pengelompokan gerak lokomotor dilakukan secara bersamaan antara keseimbangan dan pergerakan.

2.2 Pencak silat

2.2.1 Pengertian pencak silat

Pencak silat merupakan gerak bela serang yang memanfaatkan anggota tubuhnya sebagai alat untuk melakukan gerak dasar beladiri yang terikat dengan peraturan yang ada dalam perguruanannya. Selain itu pencak silat juga diartikan sebagai alat yang digunakan untuk mempertahankan kehidupannya dari segala bahaya yang datang dari alam, hewan, maupun sesamanya yang mengancam diri dan orang terdekat.

Menurut Maryono (2000:4-5), dijelaskan “Pencak adalah seni bela diri yang diperagakan, sedangkan silat adalah intisari pencak, gerakan beladiri yang tidak dapat diperagakan”. Pencak adalah gerak serang bela yang dapat dipertontonkan di depan umum. Sedangkan silat adalah inti sari dari beladiri yang tidak dapat di perlihatkan di depan umum (Mulyana, 2014:85-86). Jadi penulis dapat menyimpulkan bahwa pencak silat adalah gerakan untuk mempertahankan

diri dengan kepandaian memukul, mengelak, menangkis yang sesuai dengan peraturan dan biasanya digunakan dalam pertunjukan umum.

Pencak silat adalah gerak beladiri yang mempunyai nilai seni yang tinggi dikarenakan dalam pencak silat disertai dengan perasaan, sehingga pencak silat merupakan penguasaan gerak yang efektif dan terkendali serta sering digunakan dalam latihan sabung atau pertandingan. Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia yang diyakini oleh para pendekarnya dan pakar pencak silat mempergunakan ilmu beladiri bertujuan untuk mempertahankan kelangsungan hidupnya (*survive*) dengan melawan binatang ganas dan berburu yang pada akhirnya manusia mengembangkan gerak-gerak beladiri (Lubis dan Wardoyo, 2014:1).

Berdasarkan teori diatas dapat disimpulkan bahwa pencak silat merupakan beladiri asli Indonesia yang banyak tersebar di wilayah Indonesia dan dikembangkan oleh masyarakat melayu, selain itu pencak silat merupakan suatu gerak yang terkandung makna bahwa pencak silat bukan hanya gerakan bela diri, tetapi juga dapat mengandung unsur seni yang dapat dipertunjukan yang bersifat menghibur, memiliki seperangkat aturan kesopanan atau etika yang harus dipatuhi, dan juga sebagai gerakan serang bela untuk mempertahankan diri yang tidak boleh digunakan dengan sembarangan.

2.2.2 Teknik serangan pencak silat

Teknik serangan pencak silat merupakan gerak dasar pencak silat yang sering digunakan dalam suatu latihan masing-masing maupun pertandingan laga pencak silat, serangan sendiri merupakan bagian integral dari belaan atau

pertahanan. Karena itu serangan dapat disebut sebagai belaan dan pertahanan aktif. Serangan pencak silat merupakan teknik untuk merebut inisiatif lawan dan membuat lawan tidak dapat melakukan serangan atau belaan, dan semuanya dilakukan secara taktis (Mulyana, 2014:118).

Menurut Aziz (2002:8) karena pencak silat memiliki kekuatan kaki eksplosif yang lebih baik dan terutama kemampuan yang di tubuh bagian bawah. Serangan memiliki 3 konsep kunci utama yang harus diperhatikan seorang pesilat untuk melakukan sebuah serangan yaitu: 1) Sasaran; bagian tubuh yang menjadi tujuan perkenaan serangan, 2) Penyasar atau bidang sasaran; bagian tubuh yang mengenai sasaran, 3) Lintasan; arah pergerakan penyasar.

Rahayuni (2014:23-28) hanya terdapat 2 (dua) teknik serangan yaitu: 1) serangan tangan (pukulan lurus, bandul, sangkol, tebak, totok, dan sikutan), 2) serangan kaki (tendangan depan, tendangan sabit, tendangan belakang, dan tendangan T).

1. Pukulan

Pukulan adalah gerakan yang menggunakan tangan dan lengan. Pukulan merupakan teknik serangan dengan menggunakan tangan atau lengan, berdasarkan lintasan dan perkenaannya meliputi pukulan tusuk, pukulan sangga, pukulan getok, pukulan totok, pukulan tinju, pukulan tampar, pukulan pagut, pukulan cambuk, pukulan busur, pukulan lingkaran, pukulan tebas, pukulan papas, pukulan depan, dan pukulan samping Mulyana (2014:119).

Jadi dari definisi para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa tangan dan lengan merupakan teknik serangan pukulan. Teknik pukulan sendiri harus memiliki sasaran (bagian-bagian tubuh yang boleh diserang atau dipukul), bidang sasaran

(pukulan yang digunakan kepalan tangan), dan lintasan (sesuai dengan peraturan yang ada pukulan harus lurus). Teknik pukulan yang baik dan benar sendiri memiliki tujuan agar tidak terjadi sesuatu hal yang tidak diinginkan seperti cidera.

Terdapat 4 (empat) macam teknik serangan pukulan menurut Kotot (2003:60-67), sebagai berikut:

a. Pukulan Lurus (Depan)

Pukulan pada pencak silat dilakukan dengan menggunakan tangan dan lengan dengan sasaran pukulan lurus kedepan. Pukulan yang dilaksanakan dengan sebelah tangan dan lengan, lintasannya lurus kedepan dan perkenaannya pada ujung jari-jari tangan merapat, punggung tangan terbuka yang melemas, buku-buku jari tangan merapat, buku jari tengah atau kepalan tangan (Notosoejitno, 1997:70).

Berdasarkan penjelasan para ahli tersebut dapat didefinisikan bahwa pukulan depan merupakan pukulan yang dilakukan dengan meluruskan lengan tangan, mengepalkan jari-jari, dan penyasar menggunakan punggung jari. Pukulan depan dilakukan memutar lengan dari menghadap ke atas lalu ke bawah dengan tujuan untuk mendapatkan tekanan pukulan lebih besar pada bidang sasaran, lintasan harus lurus ke depan sejajar dengan bahu tidak boleh melebihi bahu. Untuk dapat menghasilkan pukulan yang optimal, pukulan depan harus dilakukan dengan bantuan pergerakan bahu dan pinggang untuk pemindahan berat badan ke depan agar mendapatkan tenaga yang optimal. Dalam teknik pukulan ini yang sering dijadikan bidang sasaran adalah kepala, leher, dan dada.

b. Pukulan Samping

Serangan yang dilaksanakan dengan sebelah tangan dan lengan, lintasannya ke samping dan perkenaannya pada punggung kepala lengan, punggung tangan terbuka yang melemas dan sisi bawah tangan (Notosoejitno, 1997:70).

Berdasarkan penjelasan para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa pukulan samping adalah pukulan yang dilakukan dari samping dengan menggunakan tangan dan arah lintasannya ke samping dan sejajar dengan bahu, karena lintasan yang benar dapat menentukan momentum tenaga yang besar. Pada teknik pukulan ini yang sering menjadi bidang sasaran adalah dagu, bahu, dan rusuk bagian atas.

c. Pukulan Sangkol (Bandul)

Menurut Lubis dan Wardoyo (2014:33), “Serangan yang menggunakan lengan dengan tangan mengepal, lintasan dari bawah ke atas dengan perkenaannya kepalan tangan terbalik ke sasaran kemaluan, ulu hati, dan dagu”. Sedangkan menurut Kotot (2003:64), menjelaskan bahwa “pukulan sangkol merupakan teknik pukulan yang arah serangannya datang dari bawah dengan posisi tangan menekuk membentuk sudut $\pm 90^\circ$ ”.

Berdasarkan definisi para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pukulan sangkol merupakan serangan dengan pukulan yang dilaksanakan dengan menggunakan tangan mengepal dengan lengan ditekuk dan untuk lintasan pukulan diayun dari bawah ke atas dengan penasar punggung jari. Pukulan ini dapat dilakukan dengan posisi kaki yang bervariasi, baik dengan posisi kaki sejajar dengan tangan yang digunakan untuk menyerang maupun tidak.

d. Pukulan Lingkar

Menurut Lubis (2004:23) “serangan yang menggunakan lengan dengan tangan mengepal, lintasannya melingkar dari luar ke dalam, titik sasarannya rahang dan rusuk, posisi tangan mengepal menghadap ke bawah, dengan perkenaannya seluruh buku-buku jari. Sedangkan Menurut Kotot (2003:66) “pukulan lingkar merupakan pukulan dari samping luar tubuh dengan tangan mengepal, sasaran yang dituju adalah dada dan punggung, selain itu tangan yang dipergunakan terutama pada pangkal jari telunjuk dan jari tengah”.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa pukulan samping merupakan teknik pukulan yang dilakukan dengan mengayunkan lengan dan tangan dari samping ke depan dalam dengan tangan mengepal dan penyasarnya adalah buku-buku jari. Tenaga pukulan lingkar diperoleh dari ayunan lengan dan tangan yang bersumber pada bahu. Pada teknik serangan ini yang sering digunakan sebagai sasaran adalah rusuk, bahu, dan punggung.

2. Tendangan

Tendangan adalah teknik serangan yang menggunakan tungkai dan kaki sebagai alat untuk melakukan penyerangan. Teknik serangan menggunakan tungkai dan kaki sangat efektif jika dilakukan, karena selain jarak yang dekat juga dapat menjangkau jarak yang jauh, sehingga dapat digunakan untuk bertahan sekaligus menyerang.

Menurut Kotot (2003:71) “tendangan menempati posisi istimewa dalam pencak silat, dapat kita lihat dalam pertandingan pencak silat 100% pesilat menggunakan teknik ini dengan berbagai variasinya untuk mencari

kemenangan”. Sedangkan menurut Lubis (2004:26) “serangan dengan tungkai dan kaki terdiri dari tendangan, sapuan, dengkulan, dan guntingan”.

Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa tendangan merupakan teknik serangan yang memanfaatkan tungkai dan kaki untuk menyerang bidang sasaran. Teknik ini sangat diminati oleh pesilat dibandingkan teknik serangan yang lain, yang dikarenakan mudah untuk mendapatkan poin 2 (dua) dan kemenangan. Selain untuk menyerang teknik ini juga dapat untuk bertahan dan banyak variasi yang bisa digunakan.

Terdapat 5 (lima) macam teknik serangan tendangan diantaranya sebagai berikut:

a. Tendangan Lurus (Depan)

Tendangan lurus merupakan tendangan termudah pelaksanaannya, dikarenakan cara kerja tendangan lurus yang sederhana, yakni melemparkan tungkai ke depan, setelah terlebih dahulu mengangkat lutut setinggi sasaran (Kotot, 2003:74). Serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya kearah depan dengan posisi badan menghadap ke depan, dengan kenaannya pangkal jari-jari bagian dalam, dengan sasaran ulu hati dan dagu (Lubis dan Wardoyo, 2014:36).

Berdasarkan pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa tendangan lurus adalah tendangan yang mudah dan sederhana untuk dilakukan, pelaksanaannya pada tendangan diawali dengan mengangkat salah satu kaki setinggi sasaran lalu tungkai melakukan lecutan dengan kaki lainnya sebagai tumpuan dengan arah lintasannya ke depan, sasarannya adalah ulu hati dan dagu. Bagian tubuh yang sangat berperan dalam tendangan depan adalah tungkai kaki dan lutut untuk dapat menghasilkan lecutan.

b. Tendangan Sabit

Tendangan sabit adalah tendangan dengan lintasan gerakannya setengah lingkaran ke dalam dan yang menjadi sasaran adalah tubuh, telapak kaki dan jari telapak kaki. Tendangan sabit, merujuk pada namanya, merupakan teknik tendangan yang lintasan gerakannya membentuk garis setengah lingkaran, atau tendangan ini cara kerjanya mirip dengan sabit (arit/clurit), yaitu diayun dari samping luar menuju samping dalam (Kotot, 2003:75).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa tendangan sabit merupakan tendangan yang dilakukan membentuk lintasan setengah lingkaran (seperti sabit), dengan penyasarnya adalah punggung telapak kaki atau jari bagian luar. Tendangan yang memanfaatkan tungkai kaki dan lecutan dari lutut, sasarannya adalah badan bagian depan, belakang, dan rusuk. Tendangan yang menggunakan satu kaki terkuat sebagai tumpuan, dikarenakan tendangan sabit membutuhkan keseimbangan dan kecepatan yang baik, selain itu tendangan ini mudah untuk ditebak dan ditangkap oleh lawan.

c. Tendangan T

Tendangan “T” merupakan teknik istimewa, karena sifatnya yang menusuk serta posisi tubuh menyamping, maka daya benturnya menjadi sangat kuat dan juga sulit ditangkap lawan (Kotot, 2003:76). Serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya lurus ke depan dan perkenaannya pada tumit, telapak kaki dan sisi luar telapak kaki, posisi lurus, biasanya digunakan untuk serangan samping, dengan sasaran seluruh bagian tubuh (Lubis, 2004:28).

Berdasarkan definisi para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa tendangan “T” merupakan tendangan yang lintasannya lurus, badan menghadap ke depan (seperti huruf “T”), penyasar seluruh telapak kaki, dan sasaran seluruh bagian tubuh. Teknik tendangan ini sangat bagus dilakukan selain menyerang juga bisa digunakan untuk bertahan. Peraturan pertandingan tendangan “T” dapat dilakukan dengan cara mengangkat satu kaki (lutut) setinggi sasaran, kemudian putar kaki ke arah luar dengan pinggul ikut berputar, selanjutnya dorongkan tungkai atau kaki dengan melecutkan ke samping, dan bersamaan putar pinggul dan bahu ke dalam.

2.3 Alat Peraga “Modifikasi *Pacing*”

Salah satu sarana untuk berlatih dalam cabang olahraga beladiri adalah *pacing*. *Pacing* merupakan salah satu sarana latihan atlet beladiri untuk melatih power tendangan dan pukulan. Pada perkembangannya, banyak *pacing* yang dimodifikasi sesuai kebutuhan latihan atlet beladiri, salah satunya untuk melatih ketepatan sasaran. Menggunakan *pacing* yang dimodifikasi untuk melatih ketepatan sasaran berpotensi meningkatkan kualitas ketepatan sasaran tendangan dan pukulan pesilat (Rifqi,2016:9).

Peneliti menyimpulkan *pacing* untuk melatih ketepatan sasaran sudah dikembangkan dalam gulat UFC dan MMA, sedangkan untuk beladiri yang lain khususnya pencak silat peneliti belum melihat dikembangkannya. Hal tersebut memberikan inspirasi peneliti untuk mengembangkan *pacing* yang digunakan untuk melatih ketepatan sasaran di cabang olahraga beladiri yang lain.

2.4 Alat Peraga Pembelajaran

Alat peraga merupakan sarana pembelajaran yang digunakan untuk membantu peserta didik yang bertujuan untuk membuat peserta didik mengerti. Alat peraga adalah pembawa pesan yang berasal dari suatu sumber pesan (dapat berupa orang atau benda) kepada penerima pesan. Proses belajar mengajar terdapat penerima pesan, penerima pesan itu adalah peserta didik. alat peraga itu berinteraksi dengan peserta didik melalui indera yang mereka gunakan. Peserta didik dirangsang dengan alat peraga itu untuk menerima informasi. Kadang-kadang peserta didik dituntut untuk menggunakan kombinasi dari beberapa indera supaya dapat menerima pesan itu lebih lengkap.

Alat peraga adalah suatu alat bantu yang digunakan oleh guru agar kegiatan belajar berlangsung secara efektif. Sadiman (2006:7) Alat peraga adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim ke penerima sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan minat serta perhatian peserta didik sedemikian rupa sehingga proses belajar terjadi.

Menurut Hamalik (1994:12) media pembelajaran merupakan alat, metode dan teknik yang digunakan untuk mengefektifkan interaksi dan komunikasi antar guru dan peserta didik dalam proses pembelajaran di sekolah. Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa media pembelajaran adalah suatu alat bantu yang digunakan oleh guru untuk menunjang keberhasilan proses pembelajarn serta merangsang peserta didik untuk semangat dalam belajar.

Kita sering mendengar kata *media pembelajaran*, kata itu sendiri berasal dari bahasa latin *medius* yang secara harfiah berarti ‘tengah’ atau ‘pengantar’. Dalam bahasa arab *media* adalah perantara atau pengantar pesan dari pengirim pesan kepada penerima pesan. *Association for Education and Communication Technology* (AECT), mengartikan kata *media* sebagai segala bentuk dan saluran yang dipergunakan untuk proses informasi. *National Education Association* (NEA) mendefinisikan *media* sebagai segala benda yang dapat dimanipulasikan, dilihat, didengar, dibaca atau dibicarakan beserta instrumen yang dipergunakan untuk kegiatan tersebut. Sedangkan Heinich, dkk (1982) mengartikan istilah *media* sebagai “*the term refer to anything that carries information between asource and a receiver*”.

Berdasarkan teori diatas dapat disimpulkan bahwa *media* adalah suatu bentuk bahan yang dapat dijadikan sebagai perantara dan pengantar untuk menyampaikan informasi khususnya dalam sebuah pembelajaran. Benda yang digunakan dalam menyampaikan informasi dalam pembelajaran ini dapat berupa benda yang dapat dimanipulasikan, dilihat, didengar, dibaca atau dibicarakan beserta alat yang digunakan untuk kegiatan pembelajaran.

Pengertian *media* yang diberikan para ahli tentang *media* ada banyak. Asosiasi Teknologi dan Komunikasi Pendidikan (*Association of Education and Communication Technology* (AECT) di Amerika, menyebutkan *media* sebagai segala bentuk dan saluran yang digunakan orang untuk menyalurkan pesan atau informasi. Pengertian *media* menurut Bringgs (dalam Sadiman, Arif 2010:6) berpendapat bahwa *media* adalah segala alat fisik yang dapat menyajikan pesan

serta merangsang peserta didik untuk belajar. Contoh media pembelajaran yang digunakan dalam pembelajaran adalah buku, kaset, film bingkai, dan peralatan yang di modifikasi.

Berdasarkan teori diatas dapat dikatakan bahwa kegiatan pembelajaran adalah suatu proses komunikasi antara guru dengan peserta didik, antara pemberi informasi dan penerima informasi. Dengan kata lain, kegiatan belajar melalui media terjadi bila ada komunikasi antar penerima pesan dengan sumber lewat media tersebut. Namun proses komunikasi itu sendiri baru terjadi setelah ada reaksi balik (*feedback*). Berdasarkan uraian di atas maka secara singkat dapat dikemukakan bahwa media pembelajaran itu merupakan wahana penyalur pesan atau informasi belajar.

2.5 Macam-Macam Media

Menurut Anitah (2008:11-12) media pembelajaran dapat diartikan sebagai sesuatu yang mengantarkan pesan pembelajaran antara pemberi pesan kepada penerima pesan. Media yang ada sekarang ini memiliki ragam yang bervariasi. Terdapat tiga klasifikasi media pembelajaran yaitu, media visual, media audio dan media audio visual. Media visual juga disebut media pandang, karena seseorang dapat menghayati media tersebut melalui penglihatannya. Media audio merupakan suatu media untuk menyampaikan pesan dari pengirim ke penerima pesan melalui indera pendengaran. Pengertian dari media audio visual adalah media yang tidak hanya dapat melihat atau mengamati sesuatu melainkan sekaligus dapat mendengar (Anitah, 2008:44-52).

Berdasarkan teori diatas dapat disimpulkan bahwa macam media pembelajaran ada beberapa yaitu media visual, media audio, media audio visual. Dari beberapa media tersebut memiliki tampilan yang berbeda. Adanya macam media yang ada dapat membantu guru agar dapat mempermudah guru dalam menyampaikan pembelajaran kepada peserta didik.

2.6 Jenis-jenis Media Pembelajaran

Ada 2 jenis media pembelajaran. Berdasarkan pemanfaatannya, yaitu:

- 1) Media yang dirancang (*by design*), yakni media dan sumber belajar yang secara khusus dan sengaja dirancang atau dikembangkan sebagai komponen suatu pembelajaran untuk memberikan fasilitas belajar terarah dan bersifat formal.
- 2) Media yang dimanfaatkan (*by utilization*), yaitu media dan sumber belajar yang tidak di desain secara khusus atau sengaja untuk keperluan pembelajaran dan keberadaannya dapat ditemukan, diterapkan, dan dimanfaatkan untuk keperluan pembelajaran (Haryono, 2015:49).

2.7 Manfaat Media Pembelajaran

Penggunaan media pembelajaran dalam proses belajar mengajar, dapat disimpulkan sebagai berikut :

- a. Media pembelajaran membangkitkan motivasi belajar anak didik.
- b. menggunakan media pembelajaran anak didik dapat mengulangi apa yang telah mereka pelajari.
- c. Media pembelajaran dapat merangsang anak didik untuk belajar dengan penuh semangat.

- d. Media pembelajaran berguna untuk menarik minat peserta didik terhadap materi pembelajaran yang diberikan.
- e. Media pembelajaran berguna dalam hal meningkatkan pengertian anak didik terhadap materi pembelajaran yang diberikan.
- f. Media pembelajaran mampu menyajikan data yg lebih kongkrit

2.8 Kajian penelitian relevan

No	Penelitian Relevan	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1	Sarjianto (2017) Pengembangan media pembelajaran audio visual gerak dasar pencak silat sekolah dasar	Dari penelitian yang dilakukan oleh sarjianto (2017) menghasilkan produk audio visual yang memudahkan pembelajaran dan menambah motivasi peserta didik dalam belajar	1. Menghasilkan produk alat peraga pembelajaran 2. Produk tentang pencak silat sekolah dasar	Pada penelitian ini peneliti menghasilkan produk <i>pacing</i> yang sudah dimodifikasi seperti orang-orangan atau boneka yang memudahkan dan menambah motivasi peserta didik dalam belajar olahraga pencaksilat
2	M. nur rifqi (2016) Pengembangan samsak elektrik berbasis flip flop acak cabang olahraga beladiri	Dari penelitian M. Nur rifqi (2016) menghasilkan produk samsak elektrik untuk mengetahui kecepatan tendangan dan meningkatkan kecepatan tendangan seorang atlet dalam olahraga pencaksilat	1. Pengembangan <i>pacing</i> 2. Mengetahui sasaran yang tepat dalam tendangan cabang olahraga beladiri	Pada penelitian ini peneliti memudahkan peserta didik mengetahui sasaran tendangan dan pukulan dengan benar tanpa ada peserta didik yang menjadi alat peraga, itu akan menghindarkan peserta didik dari cedera akibat pukulan dan tendangan yang diberikan temannya

2.9 Kerangka Pikir

